

## Coachen



## Inhoudsopgave

COACHEN	1
ONDERWERP EN LES NR.	3
LES DOEL	3
LESBENODIGDHEDEN	3
OEFENING: GELAAGD LUISTEREN	4
BRONNEN	7

## Onderwerp en les nr.

Les 1: Coachkader

### Les doel

De student kan het volgende benomen en toepassen:

- De kenmerken van coaching;
- De verschillen tussen coaching en trainen benoemen;
- De 4 verschillende fases van het 'gelaagd luisteren' toepassen;
- Het coachgesprek geoefend.

De student heeft/kan:

- Kan in een korte zin vertellen wat coachen inhoudt;
- Kan het coachkader van een traject beschrijven;
- Heeft geoefend met het 'gelaagd luisteren';
- Heeft geoefend met het voeren van een coachgesprek.

### Lesbenodigdheden

Oefening; gelaagd luisteren.

### Inleiding 20 minuten

Tijdens de inleiding besteed je aandacht aan de voorkennis van de leerlingen. De twee onderstaande vragen ga je stellen. Bij de eerste vraag ga je eerst in op de vraag zelf en daarna laat je het filmpje zien. Dit filmpje bespreek je na met de leerlingen. Tijdens de tweede vraag ga je meer de diepgang in van wat nu precies coachen inhoudt. Je laat de leerlingen eerst zelf nadenken en wanneer dat zij er niet aan uit komen ga je helpen met voorbeelden geven. Deze voorbeelden kun je in de reader vinden. Je legt uit wat coaching precies inhoudt en je vertelt de precieze definitie hierbij.

### Waarom coachen?

- Zie filmpje van 'Het nieuwe werken in vogelvlucht'.  
<https://www.youtube.com/watch?v=JppcMFgPdoU>
- We merken deze tijd dat de prestatiedruk heel hoog is.

### Wat is coaching?

- Bereiken van cognitieve, emotionele en gedragsveranderingen.
  - o Gericht op het bereiken van doelen 🎯 Leerproces bij de individu of groep.
- Een van de definities (Vandamme 2009): 'Binnen een persoonlijke ontmoeting, door middel van structurerende methoden, mensen helpen zichzelf beter te leren aansturen'.

## Kern 30 minuten

Je hebt de tijd hiervoor besteed aan het uitleggen wat coaching precies is en de definitie verteld. Nu ga je een slag dieper. Je gaat uitleggen wat een coachgesprek precies inhoudt en welke vaardigheden je hiervoor moet beschikken. Hieronder staat ook een kort dialoog over hoe een coachgesprek gaat.

De oefening die je gaat doen heet: 'Gelaagd luisteren'. Deze opdracht staat hieronder uitgelegd. Deze oefening is goed om te kijken op welke manier en hoe goed de leerlingen kunnen luisteren en op welke manier zij vragen stellen aan elkaar. Wat je uitlegt zijn de 4 stappen van 'gelaagd luisteren' en de algemene basistechnieken bij het coachen. Het stellen van open vragen kan soms nog lastig zijn. Hieronder staat een filmpje die je kan laten zien aan de leerlingen.

### Een coachgesprek

- Luisteren door samen te vatten, door te vragen en te reflecteren.
- Goed luisteren en waarnemen ⑦ Direct ingaan op intuïtieve ervaringen van verschijnselen die zich voordoen in de beleving van de cliënt = fenomenen.
  - o Vb. (van de Pol, p 29).  
*Coach; (na een lange stilte) 'wat gebeurt er nu in jou, nu je dit zo zegt?'*  
*Client; '...Ik weet het niet...'*  
*Coach; (wacht op wat er komt) ...*  
*Client; (na lange tijd); 'Het lijkt alsof ik door mijn eigen lijf heen zak! Alsof ik opstijg naar het heelal en neerdaal in mijn lijf tegelijkertijd...'*  
*Coach; 'en wat betekent dat opstijgen en neerdalen voor jou?'*
- OEN- techniek: open, eerlijk, nieuwsgierig.

### Oefening: Gelaagd luisteren

- **Wat:** Observeren en luisteren op meerdere niveaus
- **Hoe:** Maak groepjes van 3 deelnemers. A bereidt een verhaal voor over waar hij trots op is. Hij moet er zelf bij betrokken zijn geweest en er een rol in gespeeld hebben.
  - o Terwijl A vertelt in 1 minuut zijn/haar verhaal, luisteren B, C krijgen instructies.
  - o Na afloop geven B, en C weer wat ze gehoord en gezien hebben. Carrousel; draai door, waarbij steeds een ander A is.
- Wat levert het op?
- Gelaagd luisteren
  - o 1: luisteren naar de inhoud
  - o 2: luisteren naar de structuur in het verhaal
  - o 3: luisteren naar de taal
  - o 4: observeren non-verbaal gedrag en bedenken welk gevoel daar uitsprekt

### Algemene basistechnieken bij coaching

- Open vragen stellen
- Luisteren en reflecteren
- Bevestigen en ondersteunen
- Samenvattingen geven
  - o Open vragen en reflecteren  
<https://www.youtube.com/watch?v=L2UnsOZT1s8>

## Slot 10 minuten

Na de kern van de les het 'gelaagd luisteren' en het coachgesprek ga je over naar het einde van de les. De leerlingen hebben even mogen oefenen met de rol als coach, maar ook met de rol als cliënt. Dan is het nu tijd om te checken bij de leerlingen of zij weten wat een coach absoluut niet is. Heel belangrijk om te weten dat een coach de onderstaande vaardigheden niet alleen maar toepast. Maar dat deze vaardigheden een onderdeel zijn van het coachen. Daarnaast bespreek je deze onderstaande schema's nog even kort en geef je dit mee voor de volgende keer. Je verwacht dat de leerlingen deze schema's thuis bestudeerd hebben voor dat ze de volgende les bij jou komen.

- Wat is coaching niet
  - o Kletsen; gezellige babbel
  - o Diagnostisch; oorzaken opsporen, peuteren
  - o Troosten, aanmoedigen; kom op...
  - o Sturen, leiden; een richting opsturen
  - o Beoordelen (assessments)
  - o Informeren
  - o Adviseren/ oplossen
  - o Helpen; het in de plaats doen
- Samengevat de verschillen van coaching en trainen

Coach	Therapeut	Mentor
Richt zich op de <b>gezonde mens</b> die vastloopt op werk- of privé gerelateerde problemen.	Richt zich op <b>ongezonde mens</b> die problemen uit DSM ondervindt.	Richt zich op leerling/student en <b>schoolse zaken</b> .
<b>Volgt</b> de gecoachte in zijn proces.	<b>Stuurt</b> de gecoachte in zijn proces.	<b>Wisselt</b> volgen en sturen af.
Richt zich op de <b>toekomst</b> .	Richt zich op het <b>verleden om de toekomst te verbeteren</b> .	<b>Wisselt</b> verleden en toekomst af.
Stelt als doel de gecoachte <b>inzicht</b> te laten krijgen in zijn belemmeringen en krachten.	Stelt zich als doel <b>problemen op te lossen</b> .	Stelt zich als doel de student door de <b>opleiding heen te begeleiden</b> en <b>voorbereiden</b> op de vervolgstap.

'Als trainer leer ik je alles wat ik weet'.

'Als coach kan ik je nog meer leren van wat je al weet zonder dat je het wist'.

Beide gericht op een leerproces, maar:

- Trainer richt zich op de ander iets te leren door voor te doen of via instructie, totdat de ander het zelf kan.
- Coach stelt zich dienend op aan cliënt en de cliënt bepaalt de doelen. De coach biedt aansluitende instrumenten aan.

Stadia:	Kenmerken:	Begeleidingsaanpak:
<b>Voorbereiding en beslissing:</b> uitzoeken hoe ik ga veranderen	Client bereidt zich voor op de verandering. Plan kan helpen het vertrouwen te vergroten. Client stelt vragen en checkt bij anderen.	Werk aan zelfvertrouwen. Reduceer grote doelen tot haalbare subdoelen. Presenteer info, meningen van anderen en advies. Onderdruk de neiging om door te drukken. Volg het tempo van de cliënt. Zorg voor succeservaringen.
<b>Actieve verandering:</b> Werk actief aan het bereiken van doelen	Client onderneemt zelf acties in de richting van verandering. Loopt tegen uitdagingen aan die hem verleiden terug te vallen in het oude gedrag.	Stimuleer en steun pogingen om zaken anders aan te pakken. Check of doelen worden gehaald en stel zo nodig bij. Help bij planning van activiteiten die het gewenste gedrag bevorderen.
<b>Volhouden:</b> ik ben veranderd, ik moet het vasthouden	Client moet verandering zien vast te houden en uit te bouwen. Moet leren probleemsituaties op te lossen. Tijdelijke terugval en teleurstellingen horen erbij.	Ondersteun de activiteiten van de cliënt en vier successen. Bespreek uitdagingen en tegenslagen. Stel vast wat de cliënt leert van terugval en stel zo nodig plannen bij.

## Bronnen

Creaforti. (2010, 5 oktober). Het Nieuwe Werken in vogelvlucht [Video]. Geraadpleegd op 10 december 2018, van <https://www.youtube.com/watch?v=JppcMFgPdoU>

Wijzeringeldzaken. (2017, 11 juli). In de praktijk: een gesprek over de financiële problemen [Video]. Geraadpleegd op 10 december 2018, <https://www.youtube.com/watch?v=L2UnsOZT1s8>

Fouarge, M. (z.d.). [Coaching] [Powerpoint]. Geraadpleegd op 10 december 2018, van [https://connect.fontys.nl/instituten/flot/Vakken/17OKH080/\\_layouts/15/WopiFrame.aspx?sourcedoc=/instituten/flot/Vakken/17OKH080/Lesmateriaal/Week%201.pptx%20V%20altijd%20Coaching%201819.def.pptx&action=default](https://connect.fontys.nl/instituten/flot/Vakken/17OKH080/_layouts/15/WopiFrame.aspx?sourcedoc=/instituten/flot/Vakken/17OKH080/Lesmateriaal/Week%201.pptx%20V%20altijd%20Coaching%201819.def.pptx&action=default)

VibeThemes. (z.d.). De 11 kerncompetenties van de coach - Associatie voor Coaching. Geraadpleegd op 14 januari 2019, van <https://associatievoorcoaching.com/wat-is-coachen/de-11-kerncompetenties-van-de-coach/>

## Bijlage theorie

### De 11 kerncompetenties van de coach

ICF heeft elf kerncompetenties van professionele coaches geformuleerd om duidelijk te maken welke vaardigheden en benaderingen zij van belang acht voor het uitoefenen van het beroep van coach. De kerncompetenties zijn gegroepeerd in vier clusters die een logisch geheel vormen. De clusters en de afzonderlijke competenties daarbinnen worden niet apart gewogen. Er is geen prioriteit in enige vorm. Elke competente coach dient over alle kerncompetenties te beschikken.

#### A. De basis leggen

- De ethische richtlijnen respecteren en handelen naar professionele maatstaven
- De coachingsrelatie vormgeven

#### B. Samen de relatie vormgeven

- Een vertrouwensband met de cliënt opbouwen
- 'Coaching presence' hebben: een ware coach zijn

#### C. Effectief communiceren

- Actief luisteren
- Effectieve vragen stellen
- Open communiceren

#### D. Het leerproces bevorderen en resultaten bereiken

- Bewustheid creëren
- Acties bedenken
- Doelstellingen en plannen formuleren
- Bevorderen dat de cliënt vooruitgang boekt en verantwoordelijkheid neemt

Elke competentie wordt uitgebreid gedefinieerd met vermelding van daaraan gerelateerd gedrag op [www.coachfederation.org](http://www.coachfederation.org).

*Bovenstaande competenties worden gebruikt als basis voor de beoordeling in de ICF-certificatieprocedure.*